

माली सींचे मूल को 9 तीन मंत्रों की साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

तीन मंत्रों की साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

तीन मंत्रों की साधना



हर आध्यात्मिक साधक को दिन के प्रारंभ में तीन मंत्रों की साधना नियमित रूप से करनी चाहिये – सबसे पहले महामृत्युंजय मंत्र का ग्यारह बार जप, यह आरोग्य का मंत्र है; उसके बाद गायत्री मंत्र का जप, ग्यारह बार, यह ज्ञान और प्रज्ञा प्राप्ति का मंत्र है और तत्पश्चात् दुर्गाजी के बत्तीस नाम तीन बार, जीवन के अवरोधों, विपत्तियों और दुर्गम परिस्थितियों के निवारण हेतु।

इन मंत्रों पर चिंतन करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि यह शरीर उस घनीभूत ऊर्जा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं, जो हर कम्पन और स्पंदन पर प्रतिक्रिया दिखाती है। यह ऊर्जा इतनी सूक्ष्म और संवेदनशील है कि कोई भी विचार या भाव इसको प्रभावित कर सकता है। हमारी निरन्तर बदलती

मनोदशाएँ इस ऊर्जा की प्रकृति को बदल सकती हैं, और जब कोई मनोभाव तीव्र होता है तो यह ऊर्जा उस विशेष मनोभाव की संवाहिका बन जाती है। कुछ मंत्र ऐसे हैं जो शरीर की ऊर्जाओं को विशेष आवृत्ति और गति पर कम्पित कर सकते हैं जिससे शरीर के चुम्बकीय गुण बदल सकते हैं।

जब मन की कोई विशेष अवस्था प्रबल होती है और यह शरीर की ऊर्जा संरचना को बदल देती है तो शरीर उसी तरह की ऊर्जा को आकर्षित करने वाले एक चुम्बक के समान बन जाता है। भय से भरी ऊर्जा भय को आकर्षित करेगी, आक्रामक ऊर्जा क्रोध एवं हिंसा को आकृष्ट करेगी, करुणामयी ऊर्जा दया और करुणा को खींचेगी। आप जो कुछ अपनी चेतना में अनुभव कर रहे हैं, वह अनुभव या परिवर्तन केवल मन-मस्तिष्क के स्तर पर ही घटित नहीं हो रहा, बल्कि वह आपकी ऊर्जाओं के अभिव्यक्ति-केन्द्र, हृदय में भी घटित होता है और आपके दैनिक जीवन की घटनाओं में भी अभिव्यक्त होता है। चेतना में पड़ी उन गाँठों को सुलझाने के लिये, जो ऊर्जा के इन नकारात्मक प्रारूपों को उत्पन्न करती हैं और बार-बार उसी तरह की ऊर्जा को आकर्षित करती रहती हैं, महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र और दुर्गा मंत्र का उपयोग किया जाता है, ताकि शरीर की ऊर्जाएँ सकारात्मक हो सकें, व्यक्ति मजबूत बन सके और उसकी सृजनात्मक प्रतिभाओं को जागृत किया जा सके।

महामृत्युंजय मंत्र

सन् 1998 के सीता कल्याणम् कार्यक्रम के समय श्री स्वामीजी ने हर व्यक्ति के लिये महामृत्युंजय मंत्र और गायत्री मंत्र की सलाह दी थी। उन्होंने कहा था, 'मैं तुम्हें आश्वासन देता हूँ कि यदि तुम इसे तीव्र लगन, दृढ संकल्पशक्ति और शुद्ध हृदय के साथ करते हो तो निस्संदेह तुम्हें स्वास्थ्य और आरोग्य प्राप्त होगा, चाहे अपने लिए या दूसरों के लिए।'

अगर आप महामृत्युंजय मंत्र का अर्थ पूछोगे तो अधिकांश लोग कहेंगे कि यह भगवान शिव का मंत्र है और हर पद के शाब्दिक अर्थ के अनुसार एक परिभाषा दे देंगे। लेकिन मंत्र के अर्थ से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है वह स्पन्दन जो मंत्र के उच्चारण से उत्पन्न होता है। किसी भी मंत्र में ध्वनियों का संयोग शरीर में एक विशेष स्पन्दन उत्पन्न करता है। हमारे शरीर का एक स्पन्दनशील आयाम है जहाँ सभी कोशिकाएँ और अणु-परमाणु एक-दूसरे



के साथ समस्वरित होकर स्पन्दनशील हैं। जिस क्षण यह समस्वरता टूट जाती है, शरीर का हास होने लगता है और हम मृत्यु की ओर अग्रसर होने लगते हैं। मृत्यु में शरीर की गतिविधियाँ समाप्त हो जाती हैं, कोशिकाओं का स्पन्दन बन्द हो जाता है और प्राणशक्ति शरीर को छोड़ देती है। शरीर में होने वाले स्पन्दन प्राणशक्ति के ही लक्षण हैं।

इन स्पन्दनों को प्रतीकात्मक रूप से सूक्ष्म शरीर के विभिन्न चक्रों में दर्शाया जाता है। जब हम मंत्रों का उपयोग करते हैं, हम शरीर में अन्तर्निहित इन स्पन्दनों की अन्तःशक्ति को सक्रिय एवं प्रकट करते हैं। जब हम महामृत्युंजय जैसे मंत्र की ध्वनियों का उच्चारण करते हैं, तो ये ध्वनि-तरंगें शरीर के स्पन्दनशील आयाम के असंतुलन को दूर करके वहाँ समस्वरता लाती हैं। इस मंत्र द्वारा अनेक रोगों और बीमारियों से निपटा जा सकता है।

महामृत्युंजय मंत्र की प्रबल ध्वनियाँ और अक्षर – ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् – एक ऐसा स्पन्दन उत्पन्न करते हैं, जो तमस् के नकारात्मक प्रभावों को दूर करता है। तमस् जड़ता और निष्क्रियता की स्थिति है जहाँ न कोई प्रेरणा होती है, न प्रोत्साहन। योग के माध्यम से हम धीरे-धीरे अपने प्राणमय कोश के प्रति सजग बनते हैं, जो हमारी सूक्ष्म ऊर्जा का आयाम है। यौगिक सिद्धांत के अनुसार बीमारी तब प्रारम्भ होती है जब सूक्ष्म स्तर पर आनन्द और जीने



की इच्छा खो जाती है। महामृत्युंजय मंत्र हमारे सूक्ष्म आयाम में विद्यमान स्पन्दनों और तरंगों को पुनर्व्यवस्थित कर स्वास्थ्य और आरोग्य को प्रोत्साहित करता है।

हर दिन सबेरे जब हम ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करते हैं तो मंत्र की ध्वनि तरंगें हमारे मणिपुर चक्र को प्रभावित कर उसे सक्रिय कर देती

हैं। इससे शरीर के विभिन्न भागों में क्षीण हुयी प्राण शक्ति पुनः प्रबल हो जाती है। एक बार शरीर की दुर्बल हुई ऊर्जायें पुनर्जागृत हो जाती हैं तो वे शारीरिक स्तर पर विद्यमान सभी असंतुलनों, बीमारियों और रोगों को दूर करना शुरू कर देती हैं। इसलिए महामृत्युंजय मंत्र को अनादिकाल से प्राण शक्ति की जागृति और स्वास्थ्य की प्राप्ति कराने वाले मंत्र के रूप में मान्यता प्राप्त है।

गायत्री मंत्र

श्री स्वामीजी ने जिस अन्य मंत्र के दैनिक अभ्यास की अनुशंसा की थी, वह है गायत्री मंत्र। पारम्परिक रूप से गायत्री मंत्र का उपयोग बुद्धि, ज्ञान और विवेक की वृद्धि तथा चेतना के विस्तार के लिये किया जाता है। यह मंत्र बच्चों को आठ वर्ष की अवस्था में सिखाया जाता है, जब उनका शैक्षणिक जीवन प्रारंभ होता है। इससे सजगता और ग्रहणशीलता प्रखर



होती है, धारणा और स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा बुद्धि विकसित होती है। अपने जीवन में सजगता, विवेक और समझदारी के विकास के लिये गायत्री मंत्र का प्रतिदिन अभ्यास करें।

गायत्री मंत्र विवेक प्राप्ति के लिये है, जिसकी हममें प्रायः कमी होती है। गायत्री मंत्र के कोमल वर्ण – ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो

देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् – सूक्ष्म शरीर के विशिष्ट चक्रों और मस्तिष्क के तदनुरूप केन्द्रों को जागृत करते हैं, जिससे शिक्षण क्षमता और ग्रहणशीलता बढ़ती है, व्यक्ति की समझ, सजगता और दृष्टिकोण बेहतर बनते हैं। गायत्री मंत्र का सम्बन्ध आज्ञा चक्र से है, जिसे तीसरा नेत्र या अन्तःप्रज्ञा का केन्द्र भी कहा जाता है। गायत्री मंत्र का उच्चारण करने से ऐसे स्पन्दन उत्पन्न होते हैं जो आज्ञा चक्र को जागृत करते हैं। भय, आक्रामकता, चिन्ता और ग्लानि जैसी भावनाएँ जो हमारे मानस-पटल पर उभरती रहती हैं, उन्हें आज्ञा चक्र की जागृति द्वारा संभाला जा सकता है। परम्परा के अनुसार गायत्री ही चेतना, ज्ञान और विवेक के द्वार खोलने वाला तथा मनोवैज्ञानिक कुण्ठाओं एवं समस्याओं का निवारण करने वाला मंत्र रहा है।

दुर्गा मंत्र

जिन विषम परिस्थितियों का हमलोग आज सामना कर रहे हैं, उन्हीं के कारण यह तीसरा मंत्र जोड़ा गया है। हमलोग कलियुग में जी रहे हैं, जो बड़ी चुनौतियों का समय है। आज जब हम बाह्य जगत् और अपने अंतःकरण में अनेक समस्याओं से जूझ रहे हैं, जीवन में शान्ति और संतुलन बनाये रखने तथा अन्य दुःखी लोगों की सहायता करने के लिए अनेक प्रकार के संघर्ष कर रहे हैं, ऐसे समय दुर्गा मंत्र सर्वाधिक शक्तिशाली और लाभकारी है। माँ दुर्गा एक देदीप्यमान् देवी हैं, ईश्वर के मातृ स्वरूप का प्रतीक हैं, जो अपनी संतानों की रक्षा के लिये अस्त्र-शस्त्र सहित तत्पर रहती हैं। अपनी माँ की उपस्थिति में जो बल, सान्त्वना और आश्वासन हम अनुभव करते हैं, वह हमारे जीवन का एक मौलिक अनुभव है। अपनी माँ के सहारे से हम अपने दो पैरों पर खड़ा होना सीखते हैं, जीवन के कठिन पाठों को सीखते हैं और अपने भाई-बहनों पर एक सुरक्षात्मक दृष्टि रखते हैं।

जब हम देवी माँ का स्मरण और आवाहन करते हैं तो हमारे भीतर वसुधैव कुटुम्बकम् का भाव जागने



लगता है, हमारे परिवार की परिधि का विस्तार होने लगता है और साथ ही हमारा जीवन के प्रति दृष्टिकोण भी विस्तृत होता है। जीवन और मृत्यु के परे भी वस्तुतः महत्त्वपूर्ण क्या है, हम इसके प्रति सजग होने लगते हैं। और व्यावहारिक दृष्टि से यह तीसरा मंत्र हमारे उस कवच को मजबूत करता है जिसे हमें आजकल अपने दैनिक जीवन में धारण करना ही पड़ता है।

मंत्र जप

मंत्रों की शक्ति को कम न समझें। मंत्रों के अर्थ को समझना आवश्यक नहीं है, बल्कि स्वयं को मंत्र से उत्पन्न स्पन्दन से जोड़ना ज्यादा जरूरी है। यदि आप स्पन्दन से जुड़ सकें तब कालान्तर में आप यह भी समझने लगेंगे कि विभिन्न मंत्रों के जप के दौरान किन बिन्दुओं पर एकाग्र होने की जरूरत है। यह आपके आध्यात्मिक विकास के लिये बड़ा मूल्यवान् साधन बन जायेगा।

यौगिक परम्परा में मंत्र जप की तीन विधियों की चर्चा की गई है। प्रथम है बैखरी, दूसरी है उपांशु और तीसरी है मानसिक। मानसिक जप को सर्वाधिक प्रभावशाली माना जाता है, बशर्ते हम अपने मन को स्थिर बना सकें और मन में ऐसे कोई विक्षेप न आने दें जो हमारा ध्यान मंत्र जप से हटा दें। मानसिक जप में ख्याल रखने वाली एक और बात यह है कि मन के अन्तर्मुखी होते ही प्रायः झपकी आने लगती है। इस प्रवृत्ति से भी बचने की आवश्यकता है।

हालाँकि मानसिक जप पर जोर दिया जाता है, लेकिन यदि आपको लगे कि मन भटकने लगा है और मंत्र को भूलने लगा है या लगे कि झपकी आ रही है, तब अपनी सजगता बनाये रखने के लिये मंत्र का उपांशु जप, यानि कि बुदबुदाकर जप करना प्रारंभ कर दें। उपांशु जप करते समय मात्र ओठ हिलते हैं और मंत्र की ध्वनि केवल आपको सुनाई देनी चाहिए, किसी अन्य व्यक्ति को नहीं। यदि इसके बाद भी आप अपने मन पर नियंत्रण न रख सकें और नींद आती ही रहे तो मंत्र का बैखरी अर्थात् मौखिक जप प्रारंभ कर दें।

संकल्प

मंत्र का बैखरी या मानसिक जप ही पर्याप्त नहीं है। मंत्र को कोई प्रयोजन भी देना चाहिये। मंत्र की शक्ति को एक विशेष लक्ष्य की ओर प्रवाहित करना चाहिये अन्यथा वह बिखर जायेगी। जब प्रकाश को एक स्थान पर

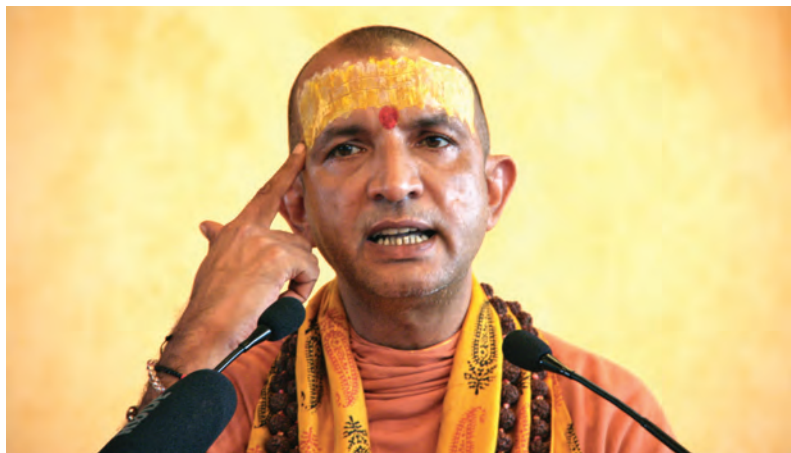
केन्द्रित किया जाता है तो वह लेजर किरण बन जाती है। यही सिद्धान्त मंत्र पर लागू होता है। जब हम मंत्र साधना करते हैं तो एक लक्ष्य भी होना चाहिये। पारम्परिक रूप से मंत्रों के अलग-अलग प्रयोजन भी निर्धारित किए गए हैं, जैसे महामृत्युंजय मंत्र के लिये स्वास्थ्य और कल्याण, गायत्री मंत्र के लिये सद्बुद्धि और विवेक तथा दुर्गा जी के बत्तीस नामों के लिए दुर्गति-निवारण। अपने जीवन को देखिये। मंत्रों का उपयोग अपने जीवन में किसी विशेष प्रयोजन की पूर्ति या किसी विशिष्ट समस्या के समाधान के लिए कीजिये, चाहे वह मनोबल बढ़ाना हो, किसी बुरी आदत से मुक्ति पाना हो, कोई ऐसा सबक सीखना हो जिसे प्रकृति बार-बार आपको सिखाने की कोशिश कर रही हो या जीवन की उन कठिनाइयों से उबरना हो जो समय-समय पर आती रहती हैं।



अपने मन की नियमित रूप से देखभाल करनी चाहिए। मन की देखभाल कैसे की जाए? मन को सकारात्मक विचार और संकल्प देने चाहिए, अपने सद्गुणों और सामर्थ्यों को विकसित करना चाहिए, स्वयं को उन नकारात्मक प्रभावों से बचाना चाहिए जो मानसिक शांति, संतुलन एवं सामंजस्य को भंग करते हैं। जो लोग ऐसा कर सकते हैं वही सच्चे योगी हैं।

मंत्र से हमारे अन्दर मनोबल, आशा और रचनात्मकता का उदय होगा। ये तीन मंत्र – महामृत्युंजय, गायत्री और दुर्गाजी के बत्तीस नाम, अपने में तीन संकल्प हैं, तीन बीज हैं जिन्हें अवचेतन मन में उस समय रोपना चाहिए जब वह शान्त और निश्चल हो, जब वह जाग्रत अवस्था में सक्रिय न हो, जब वह इन्द्रियों के माध्यम से संसार के विषयों से जुड़ा न हो। इसीलिए हमलोग कहते हैं कि इन तीन मंत्रों का जगते ही, बिस्तर से निकलने के पूर्व ही अभ्यास करना चाहिये।

जब आप सबेरे जगते हैं तो उस समय आप चेतन और अचेतन के बीच की दहलीज पर रहते हैं। यही समय है संकल्प रूपी बीज को आरोपित करने का। योगनिद्रा में भी यही सिद्धांत लागू होता है। योगनिद्रा के अभ्यास के दौरान आप एक ऐसे बिन्दु पर पहुँचते हैं जहाँ आप न जगे होते हैं न सो रहे होते हैं, बल्कि अर्द्धजागरण की अवस्था में, अवचेतन की अवस्था में रहते हैं, और उसी समय योगनिद्रा का संकल्प दुहराया जाता है।



मन की देखभाल

नियमित अभ्यास से हमलोग अनुभव करेंगे कि ये तीन मंत्र आन्तरिक शक्ति, आशा, उत्साह और सकारात्मकता के संवर्द्धन में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। यह एक विधि है जिसके द्वारा हम अपने मन को विभिन्न जंगली जानवरों से सुरक्षित रख सकते हैं। जिस तरह चूहे या अन्य जानवर जमीन में कहीं भी छेद बना लेते हैं, उसी तरह ईर्ष्या, घृणा, क्रोध और मात्सर्य रूपी आन्तरिक पशु भी मन को छिन्न-भिन्न कर देते हैं। मंत्रों से हम अपने मन को सकारात्मकता के एक कवच द्वारा बचाते हैं।

वास्तव में मंत्र तो ध्वनि स्पन्दन हैं, वे प्रार्थनायें नहीं हैं। यदि आप एक ध्वनि स्पन्दन को किसी भाषा में परिभाषित करना चाहें तो यह स्पन्दन के लिये मात्र एक वस्त्रावरण है। प्रत्येक ध्वनि स्पन्दन आपके व्यक्तित्व में एक अलग तरह की तरंग और आवृत्ति उत्पन्न करता है, जो विचार या तर्क के

क्षेत्र के परे होता है। महामृत्युंजय मंत्र द्वारा जो स्पन्दन उत्पन्न होता है वह विभिन्न चक्रों को, विशेष रूप से मणिपुर चक्र को, प्रभावित करता है, जो प्राणशक्ति का, जीवन की ऊर्जा और उमंग का सूक्ष्म केन्द्र है।

पियानो पर संगीत बजाते समय अगर आप उसके ऊपर एक पतला कागज रखकर उस पर महीन बालू छिड़क दें तो बालू संगीत की आवृत्ति और स्पन्दन के अनुसार एक स्वरूप, एक आकृति ले लेगी। यदि स्पन्दनों की शक्ति से किसी वाद्ययंत्र के बाहर रखे एक स्थूल पदार्थ की आकृति बदल सकती है तो जरा सोचिये, आन्तरिक रूप से हम पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

मंत्र के स्पन्दन मणिपुर चक्र को उद्दीप्त करते हैं जिसकी मौलिक प्रकृति अग्नि की है। आप आग में कोई भी चीज डाल दो, वह उसे जलाकर भस्म बना देगी। जब मणिपुर चक्र की अग्नियाँ प्रज्वलित होती हैं तो शरीर के सभी विषाक्त पदार्थ जल जाते हैं। शरीर के कमजोर अंग ऊर्जा से भर जाते हैं। शरीर के विभिन्न दोष, असंतुलन और विकृतियाँ ठीक हो जाती हैं। महामृत्युंजय मंत्र के जप मात्र से लोग अनेक दुःखद परिस्थितियों से निकल गये हैं। जीवन में स्वास्थ्य और कल्याण की प्राप्ति के लिये यह सर्वोत्तम औषधि है। इसलिए हर दिन सबेरे आप महामृत्युंजय मंत्र की ग्यारह टेबलेट का सेवन जरूर करें।

तत्पश्चात् गायत्री मंत्र के ग्यारह कैप्सूल ले लें, यह ज्ञान और विवेक की प्राप्ति में सहायक होगा। गायत्री मंत्र के कोमल स्पन्दन मस्तिष्क के विभिन्न प्रसुप्त केन्द्रों को उद्दीप्त करते हैं। प्रज्ञा-शक्ति उन्नत होती है, समझ सुधरती है और आप जो भी अध्ययन करते हैं उसे याद रख पाते हैं। अभ्यास करके स्वयं अनुभव कीजिये! बुद्धि का प्रयोग अब दिखावा करने की बजाय अपना सुधार करने में होता है। आपके जीवन में विवेक का अवतरण होता है।

उसके बाद दुर्गा मंत्रों का तीन बार जप करो। जीवन की कठिन परीक्षाओं में उत्तीर्ण होने और अन्य दुःखी लोगों की सहायता करने की प्रेरणा और शक्ति पाने के लिये देवी माँ की शरण में जाओ।

हर दिन सबेरे जगने के बाद, कुछ भी सोचने या करने के पूर्व, आप पाँच-दस मिनट के लिये शान्त बैठ जाइये। इन मंत्रों का पाठ कीजिये और फिर अपने दैनिक कर्मों में लग जाइये। इस साधना को करने वाले अनेक लोगों ने अपनी सोच और चिन्तन में, अपनी कार्यकुशलता में, अपनी समझ और ज्ञान में तथा अपने व्यक्तिगत संबंधों में काफी सुधार पाया है।

केवल आश्रम में ही नहीं बल्कि आपके घर-परिवार के सामान्य जीवन में भी मंत्रों का समावेश किया जा सकता है। यदि आप सोचते हैं कि लोग इसे विचित्र समझेंगे तो अपने स्नानघर में दस मिनट बैठ जाइये और ध्यान कीजिये। पर कीजिये अवश्य। यह आपके केवल दस मिनट का निवेश है, लेकिन आश्रम जीवन के इस अंग को यदि आप अपने घरेलु वातावरण में समायोजित कर पाते हैं तो यह आपको स्वास्थ्य और समृद्धि देगा। जब विवेक और ज्ञान का प्रादुर्भाव होता है तो जीवन में समस्या के स्थान पर सुख आता है और यह आपकी आध्यात्मिक यात्रा को गति प्रदान करता है।

हरिः ॐ तत्सत्





योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022